أطفال الخليج
مركز دراسات وبحوث المعوقين
www.gulfkids.com

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (٢٣)

الضبع وعينا الدجاجة

(الفيتامين أ)



ورشة الموارد العربية



لقد تم تأليف حكاية «الضبع وعينا الدجاجة»
لكل محبّي الحكايات، وفي مقدمهم الأطفال.
فسوف يتعلمون، من خلال هذه الحكاية
المسلّية، أنَّ تناول الأغذية الغنية بالفيتامين
(أ) يومياً يحمي العيون ويحافظ على
الصّحة. بعد ذلك، يستطيعون قراءة الحكاية
أو روايتها لإخوانهم وأخواتهم الصغار
ولعائلاتهم، فيصبحون بذلك «رُسَل صحّة»
حقيقيين في مجتمعهم.

راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاءهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– شراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الشراب البسيط في الحماية منهما
٧– الغيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: في بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (٢٣)

الضبع وعينا الدجاجة

(الفيتامين أ)



الكاتب: د. إيفون موران

الرسوم: دومينيك غاروس

فريق عمل الطبعة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبه القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص

ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075

E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• الضبع وعينا الدجاجة عن الفيتامين أ
• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧
• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)
بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• القصة الأصلية:

• L'hyène aux yeux de poulet: la vitamine A, by Dr. Yvon Moren, EDICEF 1992
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.
يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• من طفل إلى طفل:

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.
يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً. «نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم كما بحقه في اللعب والترفيه».

• ورشة الموارد العربية:

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:
«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org

المجاعة تخيّم على الأدغال. بوكي الضبع يعاني من فراغ معدته، كما تعاني الحيوانات الأخرى. نراه يتنقل بين مكانٍ وآخر، شعره الكثّ خشنٌ وجلده ملتصقٌ بعظمه، يلاحق أصغر فريسة تقع عيناه عليها وذلك منذ بداية النهار، برغم خطورة الصيد النهاري.



لقد ضعف نظر بوكي ولذلك لا ينتظر هبوط الليل ليخرج إلى الصيد بل يبحث عن فريسته في ضوء النهار. فبعد غياب الشمس، يرتطم بالأشجار ولا يستطيع أن يميّز بين القطّة والفأر. لقد أصابه مرض غريبٌ فعلاً: نظره قويّ نهاراً لكنه ضعيفٌ ليلاً.

ذات مساء، كان راجعاً إلى منزله من الصيد ولم يكن اصطاد شيئاً عندما رأى الأرنب سونْكو في أحد البساتين. وكان هذا الحيوان المخادع يلتهم الخسَّ والجزر، مرتاحاً من غيرِ همّ. لقد كان سميناً معافى.



تسلل الضبع تحت سور القصب وقال: «ألف صحّة يا صديقي! أنت رائع حقاً. اقترب مني لأنظر إليك، فالشمس توشك على الغروب وبعدها لن أرى شيئاً.... ولن أستطيع أن أراك».

أدرك بوكي أن تحت فروة هذا الأرنب لحمٌ مشبع بالدهون اللينة، فسال لعابه.

«لكن من أين لك هذه الصحّة الجيدة والزمن زمن مجاعة؟»



لم تفارق عينا سونكو الضبعَ الغدّار الذي ابتدأ يقترب منه خطوةً بعد خطوة.

«افعلْ كما أفعل»، أجاب الأرنب، «فبستان الجزر هذا يكفينا نحن الاثنين!»

اعتبر بوكي هذه الدعوى انتقاصاً من كرامته إذ هو آكل لحومٍ وليس نباتياً، فزمجر.

قرر أن يفاجأ الأرنب بقفزة سريعة ليلتهمه دفعةً واحدةً، لكن الليل باغتهُ وحلّ بسرعة.

أما الأرنب فاختفى من أمام عينيه وكأن سحراً قد أخفاه...



اضطر بوكي إلى البحث عن الحفرة التي دخل منها سونكو، كما يفعل الأعمى بينما الأرنب يهزأ به.

فيـ اليوم التالي، وضع بوكي نظارات سوداء على عينيه وحمل بيده عصا بيضاء كعصا العميان، وقصد الحُبَيشَةَ يستشيرها. والحُبَيشة هذه طيرٌ حكيمٌ، لها رأس العلماء الأملس كما البيضة، وفيـ وسطه شعرةٌ واحدةٌ لا غير، تعلّمت الكثير من العلوم حين كانت تسكن فيـ ملعب المدرسة.



قالت له الحُبيشة: «يقول القرويّون أنك أصبحت أعشى.. وأن لك عيني دجاجة!»

شعر بوكي بالضيق وبالحرج وحاول أن يحتج على هذا القول، لكن الحُبيشة تابعت:

«نعم، بعيني دجاجة! ألا تعرف أن الدجاج ينام باكراً لأنه لا يرى شيئاً في الليل؟ حاله مثل حالك الآن! يقول الأطباء أن المجاعة حرمتك من مركّب غذائي هو الفيتامين (أ)، ومن غيره لا قدرة لك على الرؤية ليلاً....



فلستَ بحاجة إذاً إلى نظارات! بل تحتاج إلى طعام غني بالفيتامين (أ).

تحتاج إلى لحم الكبد وإلى البيض والزبدة والحليب....» وأضافت مبتسمةً: «وإلى حليب أمك». لكن بوكي لم يعد يذكر اسم أمّه، فبقي صامتاً، بينما تابعت الحبيشة كلامها: «منذ زمن طويل، كنت تحصل على هذا الفيتامين من حليب أمك..



وبعد ذلك، حصلتَ عليه من البيض الذي سرقته، ومن أكباد الخرفان التي افترستها.

وما كنت مخطئاً أبداً: فالكبد غني بالفيتامين (أ)!

أما سونكو الأرنب البريّ، فيجد هذا الفيتامين في طعامه اليومي، أي في الجزر والأوراق الخضراء. فما عليك إذاً أن تفعل؟ حسناً! فإما أن تنام ساعة ينام الدجاج، وإما أن تفعل كما يفعل سونكو.



لكن، في غياب الكبد، يمكنك الحصول على الفيتامين (أ) من أوراق العِمارة الخضراء ومن السبانخ...».

صاح بوكي الضبع:

«أبداً! أنا! أتحوّل إلى نباتيّ، إلى بقرة، إلى أقل من بقرة! سيلعنني أجدادي إن فعلتُ ذلك!».

وأخذ يبكي دمعاً غزيراً. قهقهت الحُبيشة وقالت:

«ابْكِ، وابْكِ كثيراً يا بوكي.. فعمّا قريب، لن يفيدَك البكاء. دمعك الثمين لن يبلّل عينيك ولن يحميهما! فمن غير الفيتامين (أ)، سينزلق هذا الدمع على عينيك كانزلاق الماء على ريش البط، فلا يبلّلهما.



ومن غير هذا الفيتامين، تبقى العينان جافتين برغم الدموع المنهمرة كالمطر.

وفي غياب هذا الفيتامين الذي كنت تحصل عليه من كبد كل فريسة التهمتها، سيسوء حال عينيك، وتجفّان! نعم يا صديقي العزيز، تجفّان كما يجف روث الماعز تحت الشمس. وينتهي بهما الأمر إلى التشقق مثل وحل المستنقعات في الصيف... وبعدها، تصبح كفيف النظر»!

وقف شعر عُرف الضبع من الخوف. تابعت الحبيشة كلامها:

«اليوم، لا تستطيع أن ترى ليلاً. في الغد، لن تستطيع أن ترى ليلاً ونهاراً. على كل حال، سواء ضَعف نظرك أم لم يضعف، ستصاب بالإسهال الحاد.



تمتم الضبع خائفا: «إسهال؟...»

«ستصاب بالإسهال أو بأي مرض آخر لا يقاومه جسدك بسبب نقص الفيتامين (أ). فهذا الفيتامين لا يساعد على الرؤية فقط، لكنه يلعب دوراً آخر مهماً: إنه يساعدنا على مقاومة الأمراض.

من غير هذا الفيتامين يا بوكي المسكين، تكون رئتاك وأمعاؤك ويكون مصيرك تحت رحمة أخف مرض يصيبك.

من غيره، أنت محكوم عليك بالعذاب!
فوداعاً، بوكي، وليرحمك الله ويرعاك!»



صارت أسنان الضبع تصطك من الخوف.

أشفقت عليه الحُبيشة وقالت:

«ألا تحب الجزر؟ حسناً! تَناول فاكهةً أخرى مثل البابايا والجوافة والمانغا! فالفاكهة الصفراء والحمراء، والأوراق الخضراء الداكنة غنية بالفيتامين (أ).. أَضِفْ إليها القليل من الزيت الأحمر المستخرج من التمر، فهو يحتوي على الكثير من هذا الفيتامين. وعندئذٍ، يعود إليك نظرك ثابتاً فتعود إلى الصيد ليلاً».



إتّبع بوكي نصائح الحبيشة وأقبل على الفاكهة يأكل المانغا والبابايا، كما راح يأكل الأوراق الخضراء المهروسة وخصوصاً أوراق المنيهوت وأوراق العمارة الخضراء.

شُفي من ضعف عينيه أخيراً، واستعاد قدرته على الصيد الليلي، فتذكر سونكو- الأرنب البريّ- الذي سخر منه وقرر الانتقام. وضع نظارتيه السوداوين وحمل عصاه البيضاء ووصل، عند المغيب، إلى بيت الأرنب.



ناداه: «سونكو! هذا أنا، صديقك بوكي، أتيت لأزورك قبل أن يحلّ الليل وتسودُّ الدنيا في عينيّ».

نظر الأرنب إلى الخارج ورأى أن الليل قد أسدل ستارة، فخرج.
قال في نفسه: «إنه لا يرى شيئاً الآن».
تركه الضبع يقترب منه من غير حراك، وفجأة، انقضّ عليه وأمسك بأذنيه وحمله عالياً عن الأرض.



وصاح: «ها!ها! يا صديقي الغزيز، تحضَّر للموت. البابايا أعادت إليّ نظري الحادّ.. وكبدك المشبع بالفيتامين (أ) سيقوّيه أكثر!
فشكراً لك، وخيرًا فعلت»!

شعر سونكو أنه خاسرٌ وأنه سيموت. فهو يحاول التخلّص من قبضة عدوه القوية، لكن من غير جدوى.

فكل حركةٍ منه، وكل محاولة يحاولها، لا ينتج منها إلا تمدّد أذنيه.



تمددت أذناه وطالتا حتى استطاع أن تلامس قائمتاه الأرض، فاستند إليها ووجّه إلى خصمه ضربةً قويةً جداً أوقعته.

ومنذ ذلك الحين، أصبح لكل أرنب أذنان طويلتان.

تذكّر

١- إن ضعفت رؤية طفلٍ صغيرٍ مع هبوط الليل، وأخذ يرتطم بما أمامه من أثاث، فذلك يعني أن غذاءه لا يؤمّن له ما يكفيه من الفيتامين (أ). وعندها ينبغي اصطحابه إلى المركز الطبّي.

٢- الفيتامين (أ) هو فيتامين العيون. من غيره، يخف نظر الطفل ليلاً. وقد يزداد الخطر ليصبح الطفل ضريراً أعمى، وقد يقوده ذلك إلى الموت.

٣- حليب الأم وحليب البقر والبيض مغذّيات غنية بالفيتامين (أ). لكن الكبد وزيت التمر يتصدران لائحة الأغذية الأكثر غنى بهذا الفيتامين. الجزر يحلّ بعدهما في المرتبة الثالثة.

٤- أما البطاطا وبصيلات المنيهوت والفاصولياء المجففة، فلا تحتوي على الفيتامين (أ) إذ ليس فيها سوى بعض الوريقات باللون الأخضر الفاتح.

٥- يجب أن يشمل غذاء الأطفال اليومي الطعامَ الغني بالفيتامين (أ) مثل:

- الفاكهة الملوّنة (بابايا، المانغا، المشمش.....).
- الخضار الملوّنة (الجزر، البطاطا الحلوة ذات القشرة الصفراء...)

ملاحظات تربوية

الجزء الثاني من هذا الكتاب ملحقٌ تربويٌّ موجه بالدرجة الأولى إلى المربين، لكن ما يحتويه من معلومات مفيد أيضاً للأهالي وللأطفال الأكبر سناً.

اكتشاف:

نعلم حق العلم أن نقص الفيتامين (أ) من النظام الغذائي يؤدي إلى ضعفٍ في الرؤية الليلية وإلى جفاف في العين.

وما نعلمه أيضاً هو أن ٤٠ مليون طفل حول العالم يعانون هذا النقص، وأن هذا النقص هو السبب الأول لضعف بصر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر و٦ سنوات، وخصوصاً في البلدان النامية، وأن ٥٠٠ ألف طفل يصابون بالعمى سنوياً بسبب النقص نفسه.

وما نجهله تماماً هو الاكتشاف الأحدث: يلعب الفيتامين (أ) دوراً أساسياً في عملية الوقاية من الأمراض.

فحالات التلوث التنفسي والإسهال الحاد، التي تعتبر الأسباب الرئيسية لموت الأطفال في الدول النامية، تكثر فعلاً في غياب الفيتامين (أ). وبذلك، قد يتحمّل هذا النقص مسؤولية ٢٠ إلى ٣٠٪ من حالات وفيات الأطفال الصغار بشكلٍ غير مباشر.

أما اجتناب هذا الوضع غير المحتمل فممكن، إذ نعرف أن إضافة حفنةٍ من الأوراق الخضراء الداكنة يومياً إلى غذاء الأطفال تحمي بصرهم وتحد من عدد الأمراض وبالتالي من عدد الوفيات، والجدير ذكره أن هذه الإضافة غير مكلفة أبداً.

هذه الملاحظات مضافة إلى أهمية نشر المعرفة بين العائلات، تبرر اختيارنا هذا الموضوع لمعالجته في هذا الكتاب الموجه إلى أطفال بلغوا العمر المدرسي، وإلى أهلهم من خلالهم.

الحكاية : وسيلة تربوية قديمة جداً

في البلدان ذات التراث الشفهي، تستمر الحكايات في لعب دور أساسي. فالكل يعرف أن هذه الحكايات تتناول أمور الحياة اليومية والمرضٍ والموت على لسان حيوانات "تتكلم" لغة البشر ومن خلال السحر الذي يتدخل في اللحظات الحاسمة، ومعروف أيضاً أن الحكاية للتسلية، لعبة يشارك فيها المستمعون إليها عبر الموافقة على مضمونها أو اعتراضهم ومقاطعتهم الراوي، لكنها أولاً أداة لها وظيفة تربوية. إن فكرة استخدام هذه الأداة التربوية ضمن أساليب التعليم ليست فكرة جديدة، لكن فكرة توسلها في التربية الصحّة تصطدم بعقبة أساسية هي غياب الحكايات الخاصة في هذا الإطار، أي الحكايات التي تحمل بين كلماتها ومعانيها إرشادات صحية إلى جانب القيم الأخلاقية أو الاجتماعية التي تتضمنها في العادة الحكايات التراثية.

هذه الحكاية نصٌ مبتكر يهدف إلى نشر المعرفة الأساسية حول عواقب نظام غذائي فقير بالفيتامين (أ). وذلك بأسلوب غير إملائي. ومن غير أن تستدًعي السحر والعجائب. لكنها، كما كل الحكايات التي تشبهها، تبرز سلوكاً ليحتذى، بغية تجنّب الأخطار الناتجة من نقص الفيتامين (أ).
الشخصيات الرئيسية في الحكاية مستوحاة من عالم الحكايات التقليدي، أي من الأدغال:

- الضبع، مثال الغباء والشر.
- الأرنب البريّ، الضعيف لكن المحنك.
- الحبيشة «العالمة فعلاً».

تكييف هذه الحكاية لتلائم البلدان المختلفة شمالاً وجنوباً أمرٌ يسيرٌ. فهذا النوع من النصوص موجود في كل الثقافات. كما يسهل استبدال الشخصيات، كأن يستبدل الأرنب بالسلحفاة أو الضبع بالخنزير البري، الخ...
ولا ضرورة للقول بوجوب تكييف الراوي لنصّه بحسب جمهوره، وإضافة الألوان المحلية إليه، وافتتاحه واختتامه بالعبارات التقليدية التي تجذب انتباه المستمعين إليه.

«إن القصص والحكايات الخرافية التي لا تموت والكتب المقروءة في الطفولة والمراهقة تبقى محفورة في الذاكرة إلى الأبد».

تحليل الحكاية

(من أجل استخدام هذه الحكاية استخدامًا تربوياً حسنًا، اقتبسنا من النصّ الجمل ذات المعنى العلمي، لتدرس وتحلّل كل جملة على حدة).

تحتاج عيوننا للفيتامين (أ) الموجود في طعامنا لسببين اثنين، يستقل أحدهما عن الآخر:

- **الفيتامين (أ) هو أحد مكوّنات الشبكية**، أي قعر العين الذي ترتسم عليه الصور. وبتحديد أدق، هو أحد مكونات جزء من الشبكية حساس تجاه الإنارة الضعيفة ومنوط به مهمّة الرؤية الليليّة أو الرؤية في العتمة.

فنفهم إذاً لماذا تضعف الرؤية هذه في غياب ما يكفي من الفيتامين (أ).

- **ماء الدمع يرطب العين ويحميها بفضل الفيتامين (أ)** فهو الذي يسمح للدموع بالالتصاق بسطح العين وتبليله، وفي غيابه يبقى جزء من العين جافاً وغير محميّ.

بياض العين هو أول المتضررين من هذا النقص. والأخطر من كل ذلك يُصيب القرنية. فتلك البقعة الشفافة التي يخترقها الضوء إلى داخل العين تصاب بالأذى إذ ينثقب سطحها ويتشقق بشقوق لا تشفى كما الشقوق في الزجاج التي لا يمكن إصلاحها. هذه الشقوق تخفف من درجة شفافية القرنية فيؤثر ذلك سلباً على مقدار الضوء الذي يمرّ خلالها إلى داخل العين، فتعجز هذه العين عن الرؤية.

لكن الفيتامين (أ) لا يقصر مفاعيله في العين فقط، فله أدوار أخرى ليؤدّيها، كدوره المهمّ في وقاية الجسم من الأمراض. فقد لاحظنا أن الأطفال الصغار المصابين بنقص في الفيتامين (أ) ضعفاء أمام الأمراض ومعرضون أكثر للموت. إن الأغذية التي تحتوي على هذا الفيتامين الواقي ضرورية ولا غناء عنها أبداً. وضرورتها هذه غير محصورة بالبصر فحسب، بل تتعداه إلى حياة الأطفال الصغار، وخصوصاً أولئك الذين لم يبلغوا بعد السنّ المدرسية إذ هم ضحايا النقص الرئيسيّين.

١) **«المجاعة تخيّم على الأدغال.. نراه ينتقل من مكان إلى آخر وشعره الكثّ خشنٌ. وجلده ملتصق بعظمه...»**. (ص٣)

المجاعة، أي التغذية الناقصة، هي سبب تعاسة الضبع. وهذه المجاعة تظهر تحت شكل هزال حاد (جلده ملتصق بعظمه) وبشعر خشن (فروة الحيوان السليم طرية ولامعةٌ).

لا شك أبداً في أن العلاقة بين الغذاء الناقص والهزال وثيقةٌ جداً، لكن إمكانية إصابتنا بالعمى بسبب سوء تغذيتنا تبدو، للوهلة الأولى، مثيرة للصدمة.
سهل علينا الاعتراف بإصابتنا بضعف البصر أو بالعمى إذا كان ذلك:
- إثر أذى مباشر تتعرّض له العين كإصابتها بجرح جراء ضربة حجر أو حرقٍ، أو أثر التهاب يحدث تبدلاً في سطح العين،
- أو بسبب وجود دود صغير في العين يجفّفها.
بخلاف ذلك، يصعبُ الاقتناع بأن غذاءً ينقصه فيتامين واحد، الفيتامين (أ)، قادر على التسبب بالعمى برغم أن هذا النقص هو السبب الأول لعمى الأطفال في الدول النامية ويأتي قبل جروح العين وتلوثها.

٢) «فبعد غياب الشمس، يرتطم بالأشجار.. لقد أصابه مرضٌ غريبٌ فعلاً؛ نظره قويّ نهاراً لكن ضعيف ليلاً». (ص٣)
تجدر الملاحظة هنا أن الضبع في هذه الحكاية حيوانٌ بالغٌ وليس طفلاً.
لكن المتاعب البصرية الناتجة من نقص الفيتامين (أ) تواجه الأطفال وخصوصاً أولئك الذين لم يبلغوا بعد السن المدرسية، أي بين عام و ٥ أعوام، وتحديداً في الشهور التي تلي فطامهم عن حليب الأم الطبيعي.
أما الراشد فنادراً ما يتأثر بهذا النقص إلا في حالات المجاعة والفقر الشديد.
كما ينبغي أن نضيف أن الحوامل والمرضعات يدخلن في دائرة الخطر. يقدّر عدد أطفال الدول النامية الذين يصابون بضعف البصر بأربعين مليون طفل سنوياً. فهذا المرض يستهدف الأطفال في آسيا وسواحل أفريقيا وأميركا اللاتينية.
كما الضبع الذي يرتطم بالأشجار، يرتطم طفلٌ ذو نظام غذائي يفتقر إلى الفيتامين (أ) بالعوائق التي توضع أمامه بعد هبوط الليل. فهو ينقطع عن التنقل في المنزل أو القرية ويفضل أن يستقرّ جالساً في زاوية، وبذلك يعجز عن الوصول وحده إلى طعامه أو ألعابه.
إذن، يفقد الطفل القدرة على الرؤية ليلاً عندما يكون غذاؤه فقيراً بالفيتامين (أ). بكلام أدقّ، **يفقد القدرة على الرؤية عندما تكون الإنارة ضعيفة** (ليلاً، وفي العَتمة والغرف ضعيفة الإنارة)، لكنه **قادرٌ على الرؤية الطبيعية عندما تكون الإنارة جيدة** (في النهار، أو حتى ليلاً إن أضيئت الأنوار الكهربائية).

لكن لماذا يفقد القدرة على الرؤية في النور الخافت ولا يفقدها في ضوء النهار؟

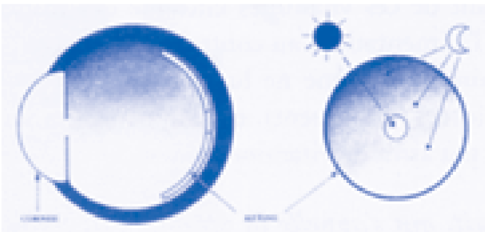
إن تشبيه العين الإنسانية بالآلة الفوتوغرافية يسمح بفهم أفضل لهذه الظاهرة: تشبه الشبكية التي تغطي كل جوانب العين الداخلية الفيلْم الذي يضعه المصور في آلته. فالشبكية والفيلم يمتصان الأشعة الضوئية التي تصلهما: فهما حساسان تجاه الضوء.

لكن هذه المقارنة قد تتجاوز هذا الحد. فللمصور فيلمان بحساسيتين مختلفين:

- واحدٌ يستخدمه حين تكون الإنارة قوية.
- وآخر حين تكون الإنارة ضعيفة، عند الغروب مثلاً.

ويمكننا أن نقول أنّ في عيننا نوعان من «الغشاء»، لكل منهما وظائف تختلف عن وظائف الأخرى، نوع مستخدم في الإنارة القوية (ضوء النهار) ونوع آخر في الإنارة الضعيفة (ليلاً).

لكننا لا نضطر، كما المصور إلى تبديل الغشاء بحسب قوة الإنارة.



إن الغشائين عندنا ثابتان في مكانيهما في قاع العين، الواحد بجانب الآخر، أو بكلام أدق، الواحد محيطاً بالآخر:

- «**غشاء النور القوي**»: واقع في وسط الشبكية وكأنه قلب هدف ما، إنه بقعة صغيرة مستديرة بقطر ميلليمترين، ولا عمل له إلا حين يقوى النور. بالإضافة إلى ذلك، يسمح برؤية الألوان (أي هو الفيلم الملوّن). هذا الغشاء مكوّن من ٣ ملايين لاقط للصور برؤوس مخروطية (ومن هنا اسمها اللواقط المخروطية).
- «**غشاء النور الضعيف**»: يشكل إكليلاً حول الغشاء الآخر، وهو أكثر حساسية من هذا الآخر بمائة مرة، إذ هو الذي يقدرنا على رؤية شعاع النجوم الخافت بالعين المجردة. وهو لا يلتقط الألوان ويكف عن العمل متى قوي النور (أي كما يحصل عندما تبهرنا أنوار السيارات ليلاً)، وهو مؤلف من مئة مليون لاقط للصور برؤوس كما العصيات (وتدعى بذلك **العصيات**).

عندما ندرك أن الفيتامين (أ) – ويدعى ريتينول أيضاً– هو أحد مركبات العصيات، نفهم بسهولة أن نقص الفيتامين (أ) ترجم نفسه بواسطة تراجع في عمل «غشاء الليل».

٣- «**يقول القرويون أنك أصبحت أعشى... وأن لك عيني دجاجة!**» (ص ٧)
في البلاد التي يتعرض أهلها لمثل هذا الضعف في البصر، كأفريقيا الوسطى والجنوبية، يطلق الناس أسماءً خاصة على هذه الحالة المرضية: «أعمى الليل»، «عيون الدجاجة». وأظهرت الأبحاث التي جرت على العين الحيوانية أن «عيون الدجاجة» تسمية لها ما يسوّغها، فعين الدجاجة لا تحتوي على العصيات. ولهذا السبب يسهل التقاط الدجاجة في القنّ ليلاً.

٤- «**المجاعة حرمتك من مركّب أساسي.**» (ص ٨)
يحمل الغذاء إلى الجسم الإنساني الطاقة ومادة البناء التي يحتاج إليها في نموه وصيانته الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، فهو يحمل مواد ضرورية جداً لعمل هذا الجسم، برغم كمياتها القليلة: إنها الفيتامينات.
إن التغيير في هذه الفيتامينات يؤدي إلى حصول المشكلات والأمراض، ووجودها في الغذاء عامل شفاء وعافية. فالنظام الغذائي الذي اتبعه الضبع لم يحرمه من الطاقة الكافية (وَهنت قواه) ومواد البناء (هزل) فحسب، بل مما يلزمه من الفيتامينات أيضاً، وتحديداً من الفيتامين (أ).

٥- «**هو الفيتامين (أ)، ومن غيرِه لا قدرة لك على الرؤية ليلاً**» (ص ٨)
للفيتامينات دور أو أدوار عديدة محددة. فالفيتامين (أ) هو فيتامين البصر، ضروري لحسن عمل «غشاء الرؤية الليلية» في عيوننا، إذ هو كما رأينا، أحد مكونات هذا الغشاء. أولى إشارات نقص الفيتامينات(أ) هي ضعف النظر الليلي.

٦- «**تحتاج إلى لحم الكبد والبيض والزبدة والحليب.. حليب أمك.**» (ص ٩)
تتلو الحبيشة لائحة الأغذية الحيوانية الأكثر احتواءً على الفيتامين (أ). وعلى رأس هذه اللائحة، يحل الكبد. فكبد الحيوانات غني جداً بالفيتامين (أ)، لأن هذا الكبد هو المخزن الذي فيه تخزن كميات هذا الفيتامين التي يحملها الغذاء يومياً (٩٠٪ من مخزوننا موجود في الكبد).

أما **قطع اللحم الأخرى**، ففيها من الفيتامين (أ) أقل مما في الكبد. إن قطعة كبد تزن ١٠٠ غرام تحتوي على كمية من هذا الفيتامين تعادل الكمية التي في ٢٠ كيلوغرامًا من شرائح اللحم.

البيض يحتوي على مخزون الصوص من الفيتامين (أ).

أما فيتامين الحليب فموجود في **قشدته**، ولهذا نجد **الزبدة** غنية بالفيتامين (أ) بخلاف الحليب الخالي من الدسم الذي لا يحتوي على الفيتامين أبداً.

في **حليب الأم** من الفيتامين (أ) ما يسد حاجات الرضيع خلال **الشهور الأربعة أو الخمسة الأولى من حياته**(إن كانت الأم المرضعة تتغذى جيداً).

ابتداءً من الشهر الخامس، يصبح هذا القدر غير كاف، ويفضل أن يضاف إليه الغذاء الغني بالفيتامين (أ) كالخضار المهروسة والفاكهة الملونة....

غالباً ما تتوقف الأمهات باكراً عن الإرضاع، أو يتأخّرن عن إطعام أطفالهن الأغذية الغنية بالفيتامين (أ)، فيُصاب هؤلاء الأطفال بنقص في معدل هذا الفيتامين.

٧) «**أما الأرنب البري فيجد هذا الفيتامين في طعامه اليومي، أي في الجزر والأوراق الخضراء.. والسبانخ**». (ص ١٠)

وتتلو الحبيشة لائحة أخرى فيها أغذية نباتية غنية بالفيتامين (أ).

عندما يكون **الجزر** ملوناً، يكون غنياً جداً بالفيتامين (أ)، ففي ٥٠٠ غرام منه ما يوازي محتوى ١٠٠ غرام من كبد البقر أو ٢٠ كيلوغرامًا من الشرائح!

الأوراق الخضراء: يجب التأكيد على أن **الأوراق الخضراء الداكنة** كالسبانخ والبقدونس وأوراق العمارة وأوراق المينهوت غنية جداً بالفيتامين (أ)، ففي ٥٠٠ غرام من السبانخ من الفيتامين (أ) ما في ١٠٠ غرام من كبد البقر.

أما **الأوراق الخضراء غير الداكنة**، فمخزونها من الفيتامين (أ) أقل.

يجب أن يعرف الجميع أن في الأغذية التالية، ما عدا البطاطا الحلوة ذات القشرة الصفراء، القليل من الفيتامين (أ):

- الحبوب (قمح، ذرة، أرز...)
- الجذور والبصيلات (مينهوت والبطاطا..)
- الخضار الجافة (عدس، فاصولياء...).

هذه تؤلف الأطباق الرئيسية التي يتناولها الراشدون، وينبغي أن يضاف إليها الخضار والفاكهة الملونة، وخصوصاً عند تقديمها للأطفال.

٨) «**لن يفيدك البكاء... وماء دمعك الثمين لن يبلل عينيك ولن يحميها!**»
(ص ١١)
المشاعر العاطفية والألم والفرح، كما ألم العينين، تُبكينا. فهذه الاستثارات تزيد كمية الدموع. لكننا ننسى أننا ننتج الدمع من غير توقف. فالدمع يغطي عيوننا ويرطبها وينفض عنها ما يعلق بها من غبار. المواد التي في **الدموع تغذي العين وتحميها** (ثمة مضادات حيوية في الدموع).

٩) «سينزلق الدمع على عينيك... فلا يبللهما» (ص ١١)
هنا، يظهر لنا دور آخر من أدوار الفيتامين (أ). فإلى جانب ضرورة وجوده لرؤية ليلية أفضل، فهو يلعب دوراً مهماً جداً في ترطيب سطح العين. من غيره فإن **ماء الدمع لا يبلل العين** بل ينزلق على سطحها كما قطرات الماء على الزجاج.

(المقارنة بين العين وزجاج النظارات يساعد على حسن فهم دور الفيتامين (أ) في عملية الترطيب التجربة التالية بسيطة ومعبرة في آن واحد):
- لا يلتقط زجاج النظارات الماء الذي نسكبه عليه.
- لكن حين يوضع أي نوع من الصابون أو المواد المنظفة عليه يلتقط سطحه قطرات الماء، فيتبلل. فنقول أن الصابون والمنظفات عوامل مبلّلة.
من هذا المنطلق، تقوم العين البشرية بصنع عامل مبلّل يسمح لها بالتقاط ماء الدمع على سطحها.
العامل المبلّل ليس الفيتامين (أ)، بل هو مركّب يدعى المخاط الذي يعتمد إنتاجه على الفيتامين (أ). **فمن غير الفيتامين (أ) إذاً، لا مخاط على سطح العين. ومن غير هذا المخاط، تبقى العين جافة، فينزلق عليها الدمع ولا يبللها. لكن العين غير الرطبة معرضة للخطر).**

١٠) «**سيسوء حال عينيك وتجفان**» (ص ١١)
هذه الحالة تدعى **جفاف العين**. والجفاف هذا يستهدف أولاً أبيض العين لينتقل بعد ذلك إلى البقعة المركزية الشفافة، أي القرنية (القرنية هي النافذة الشفافة التي تدخل من خلالها الأشعة الضوئية إلى داخل العين). والأذى الذي يصيب القرنية هو السبب في خطورة «جفاف العين» فسطح القرنية يتبدل ويتجرح كما الزجاج المجرح بالحجارة، وبالتالي تفقد خاصية الشفافية.

١١- «ينتهي بهما الأمر إلى التشقق... بعدها، تصبح كفيف النظر!» (ص ١١)
في مرحلة متقدمة، تتشقق القرنية وتنثقب، فتفرغ من محتواها.

١٢- «اليوم لا تستطيع الرؤية ليلاً. غداً، لن تستطيع الرؤية لا ليلاً ولا نهارًا.» (ص ١٢)
نذكر أن للفيتامين (أ) دورين مختلفين اختلافاً تاماً.
- في **الشبكية** حيث الفيتامين (أ) ضروري لصنع العصيات، وحيث نقصه يؤدي إلى ضعف في الرؤية الليلية.
- في **سطح العين الخارجي** حيث نقصه يؤدي إلى جفاف العني وفقدان القرنية شفافيتها وبالتالي إلى العمى.

١٣- «ستصاب بالإسهال أو بأي مرض آخر لا يقاومه جسدك بسبب نقص الفيتامين (أ)... يلعب دوراً آخر مهماً، يساعدنا على مقاومة الأمراض» (ص ١٢)
الفيتامين (أ) يلعب دوراً مهماً في مناعة الجسم ومقاومته للأمراض. لقد لاحظ الباحثون أن الأطفال الذين يعانون من ضعف الرؤية الليلية، أي يفتقرون إلى الفيتامين (أ)، يواجهون خطراً حقيقياً حين يصابون بإسهال حاد أو إلتهاب رئوي، ويتهددهم الموت. بحسب اليونسيف، إن النقص في الإمداد بالفيتامين (أ) مسؤول عن ٢٠ إلى ٣٠ بالمئة تقريباً من وفيات الأطفال الذي لم يبلغوا بعد السن المدرسية في بعض الدول النامية.

١٤-«تناول فاكهة أخرى مثل البابايا والجوافة والمانغا! فالفاكهة الصفراء والحمراء والأوراق الخضراء الداكنة غنية بالفيتامين (أ).» (ص ١٤)
ليس الخضار، كالجزر أو البطاطا الحلوة ذات القشرة الصفراء، الأغذية الوحيدة الغنية بالفيتامين (أ). فبعض الفاكهة، الصفراء أو الحمراء، غنية أيضاً، كما المشمش ويليه في المرتبة المانغا والبابايا. وهذه الأنواع الثلاثة تحل في أول لائحة الفاكهة.

١٥-«أضف إليها القليل من الزيت الأحمر المستخرج من التمر» (ص ١٤)
زيت التمر الأحمر هو الأغنى بالفيتامين (أ) على الإطلاق: ١٠٠ غرام من هذا الزيت يحتوي على ٣ أضعاف ما تحتويه ١٠٠ غرام كبد من الفيتامين (أ).

أنشطة وألعاب

١- **قصّوا الحكاية** على طريقتكم لأصدقائكم ولإخوانكم وأخواتكم ولأهلكم.

٢- **بحث ميداني بين العائلات:**

- هل مرض «العَشْوْ» معروف عندكم؟ ما الاسم الذي يطلقونه عليه؟

-ابحثوا عن أمهات لهن أطفال صغار: اسألوهن إن كن يعرفن أهمية أن يطعموا أطفالهن فاكهة ملونة وهريسة أ يخنة الخضار والأوراق ابتداءً من شهرهم الخامس. أخبروهن أن اللقاح المضاد للحصبة يحمي العينين أيضاً وأن الإرضاع الاصطناعي بالحليب المجفف والرضاعات خطير على صغار الأطفال.

٣- **دمى للأطفال الصغار: الخُضَر بعيون سليمة.**

- اقطعوا قطعتين مستطيلتين متماثلتين من الكرتون. على القطعة الأولى، ارسموا نوعاً من الخضار أو الفاكهة (مثلاً: جزرة، أوجبة مانغا...). وليكن لها وجه (أنف وفم وعينان)، ومكان العينين اثقبوا ثقبين.

- اقطعوا قطعة مستطيلة من الكرتون، وليكن طولها أكبر من عرض المستطيل الأول. ضعوها خلف الثقبين، ثم ارسموا دائرتين سوداوين ليكونا العينين.

-الصقوا المستطيلين المتمائلين إلى بعضهما بعضاً، تاركين مكاناً كافياً لإدخال القطعة الثالثة التي عليها العينان.

- بإدخال هذه القطعة وسحبها إلى الخارج، تتحرك العينان.



٤- لعبة الأعشى

تمثل هذه اللعبة وضع الأطفال الذين يضعف بصرهم ليلاً، وتسمح بحفظ أسماء الأغذية الغنية بالفيتامين (أ) أو الفقيرة به، من طريق اللهو.

يتم اختيار طفلين بطريقة القرعة (وبالطريقة نفسها يتم اختيار اسم غذاء فقير بالفيتامين (أ) ويكتب على ورقة). على الطفلين اجتياز موضوعة أمامهم، في الوقت نفسه وبعينين معصوبتين، ليصل كل منهما إلى الهدف وهو طاولة عليها أغذية غنية بالفيتامين (أ). وذلك يحصل بفضل الإرشادات التي يوجهها من بعيد كل فريق للطفل الذي يمثله.



١- يقسم الأطفال في فريقين متساويين، ويقدم لكل فريق عدد من الأوراق المطوية طيات أربع، كتب في كل منها إسم غذاء غني جداً بالفيتامين (أ) أو أقل غنى بالفيتامين (أ). **إلا طفل واحد يحمل ورقة كتب فيها إسم غذاء يخلو تقريباً من الفيتامين (أ).**

مثال على مجموعة من ٢٠ طفلاً: فريقان، كل فريق من ١٠ أطفال. لكل فريق: سلة من الأوراق المختلفة. في ٩ منها: كبد، بابايا، زيت تمر.... وفي ورقة واحدة: أرز أو مينهوت. (أنظر الجدول في الصفحة ٣٠).

٢- يتم السحب بطريقة القرعة في كل من الفريقين. يقوم كل طفل بالتأكد إن كان الغذاء الذي معه يحتوي على الفيتامين (أ) أو يخلو منه، وذلك بالنظر إلى الجدول.
٣- تعصب عينا الطفلين اللذين سحبا ورقة الغذاء الخالي من الفيتامين (أ)، ويطلب منهما الدوران في مكانهما ليضيّعا الاتجاه. توضع عوائق في مكان اللعبة بين نقطة الانطلاق ونقطة الوصول.
٤- على الفريقين البقاء خارج مسرح اللعبة، وأن يقود كل فريق طفله "الأعمى" بإرشادات صوتية من بعيد.
٥. كل اصطدام بأحد العوائق يُعاقَبُ بعودة الطفل إلى نقطة البداية. «الأعمى» الذي يصل أولاً إلى الهدف يربح ويكون فريقه رابحاً.
٦. تتكرر اللعبة بعد سحب قرعة جديدة.
نسبة الفيتامين (أ) في أغذية مختلفة.

كثيرا	معتدلاً
كبد	المشمش
زيت التمر	المانغا
جزر	البابايا
بطاطا حلوة بقشرة صفراء	الزبدة
أوراق داكنة	البيض
سبانخ	حليب دسم
أوراق المينهوت	
أوراق العمارة	

قليلاً	قليلاً جداً
الأوراق خضراء	فاصولياء
الطماطم/ البندورة	أرز
لموز	قمح
الذرة صفراء	بطاطا
لحوم	مينهوت
عدس	حليب غير دسم

معلومات أساسية ينبغي معرفتها.

١- إن الأغذية الغنية بالفيتامين (أ) ضرورية جداً لسلامة نظر الأطفال ولصحتهم. فمن غير هذه الأغذية، يتهدد الأطفال خطر العمى و الموت.

٢- الأطفال هم ضحايا نقص الإمداد بالفيتامين (أ) الأساسيون، وذلك لأننا نتأخر في تغذيتهم بالغذاء المتنوع.

حليب الأم -شرط أن تتغذى هذه الأم جيداً- **يمد الطفل بما يكفيه من الفيتامين (أ) خلال الشهور الأربعة أو الخمسة الأولى من حياته**، لكنه يمسى غير كاف بعد ذلك. ولذلك، تنصح الأمهات، بعد أن يبلغ الطفل الشهر الخامس، بإضافة الخضراوات والفاكهة الغنية بالفيتامين (أ)، المهروسة،إلى طعامه.

٣- **الفاكهة الملونة** (مانغا، بابايا، مشمش)،
الخضار الملون (جزر، بطاطا حلوة بقشرة صفراء)،
الأوراق الخضراء الداكنة (أوراق السبانخ والمينهوت والعمارة، الملوخية؟)،
بالإضافة إلى **زيت التمر الأحمر** تحتوي على الكثير من الفيتامين (أ).

٤- بخلاف ذلك، الأرز والذرة والقمح والبرغل والبطاطا لا تحتوي على الفيتامين (أ)، وبرغم ذلك فهي تؤلف قاعدة غذاء الراشدين. إن الاكتفاء بدعم حليب الأم بحساء مصنوع من هذه الأغذية، **من دون إضافة الخضراوات أو الفاكهة الملونة خطيراً جداً.**

٥- إن **الحليب كامل الدسم**، غير المقشود، و**الكبد** أغذية غنية بالفيتامين (أ)، ويمكن تقديمها للطفل بحسب إمكانيات العائلة.

٦- إن **الإرضاع الاصطناعي** بالرضاعات **خطير** كما الإسهالات التي يسببها عادةً، فهو يحد من إمكانية امتصاص الأمعاء للفيتامين (أ) الذي في الأغذية.

٧-**اللقاح المضاد للحصبة** لا يحمي الطفل من الحصبة فقط، بل يمنع استنفاد مخزون الفيتامين (أ) أيضاً، هذا الاستنفاد الذي يؤدي عادةً إلى هذا المرض. ولأن هذا اللقاح يمنع حصول نقص الفيتامين (أ)، فهو يحمي سلامة نظر الطفل وصحته أيضاً.